

HIIT, de nieuwe manier om sneller en efficiënter fit te worden



Je hoort voortdurend om je heen dat de gemiddelde mens niet genoeg aan regelmatige lichaamsbeweging doet. En regelmatige beweging zorgt er voor dat we goed in conditie zijn en voldoende spierkracht hebben. Wat er op zijn beurt weer voor zorgt dat je gezond blijft. Volgens de gangbare norm is dat 150 minuten gematigde intensiteitsbeweging per week.

Maar nu blijkt, volgens de laatste wetenschappelijke inzichten, dat dit veel sneller en efficiënter kan. En dat, in deze tijd waar iedereen te weinig tijd lijkt te hebben, is natuurlijk ideaal, minder tijd en toch gezond.

We zijn net begonnen aan 2019 en veel mensen hebben dan goede voornemens. 1 van de meeste gebruikte is 'ik ga meer sporten/bewegen'. Maar dat valt niet mee, zeker als je net begint uren in de sportschool of welke andere sport dan ook en binnen korte tijd heeft het grootste deel van de mensen deze goede voornemens al weer achter zich gelaten. Het is ook moeilijk, je wilt eigenlijk in zo min mogelijk tijd, sneller en efficiënter fit worden en het liefst nog met zo min mogelijk zweet.

Dat kan, maar eerst moet je weten hoe fit je nu bent voordat je kunt zeggen of een bepaalde oefening wel werkt. Daarom beginnen we met:

Stap 1: hoe fit ben ik nu

Test 1, je conditie

Neem daarvoor een stoel, ga zitten en kruis je handen voorlangs op je borst en probeer zo vaak

mogelijk omhoog te komen naar staan en ga vervolgens weer zitten. Zitten doe je door net met je billen de stoel aan te raken en dan weer omhoog.

Dit is de norm voor een redelijke conditie

- Mannen onder 35: 10 keer op en neer in 10 seconden
Vrouwen onder 35: 10 keer op en neer in 12 seconden
- Mannen tussen 35 en 55: 10 keer op en neer in 13 seconden
Vrouwen tussen 35 en 55: 10 keer op en neer in 15 seconden
- Mannen boven 65: 10 keer op en neer in 18 seconden
Vrouwen boven 65: 10 keer op en neer in 19 seconden

Test 2, je hartslag

Gebruik een trede van de trap of iets wat daar op lijkt, stap 3 minuten lang op en af de trede. Je begint met 1 voet omhoog de trede op en dan de andere en ook voet voor voet er weer af, in een rustig maar constant tempo. Het idee is dat fitte mensen een lagere hartslag hebben als minder fitte mensen. Dus door deze te meten kun je zien hoe fit je bent.

Na 3 minuten stop je en tel je wat je hartslag is met je vingers aan je pols.

Dit is de norm voor een redelijke conditie

- Mannen onder 35: onder 105 slagen per minuut
Vrouwen onder 35: onder 110 slagen per minuut
- Mannen tussen 35 en 55: onder 110 slagen per minuut
Vrouwen tussen 35 en 55: onder 115 slagen per minuut
- Mannen boven 65: onder 115 slagen per minuut
Vrouwen boven 65: onder 120 slagen per minuut

Stap 2, de nieuwe manier om sneller en efficiënter fit te worden

Wandelen wordt door veel mensen gebruikt om fit te worden, en dan maakt een deel daarvan gebruik van een stappenteller. Je hoort dan vaak dat ze 10.000 stappen per dag moeten maken. Dit is overigens nooit wetenschappelijk onderbouwd maar is meer marketing, het komt van de eerste stappenteller 'Mampo meter' en Mampo betekend 10.000 stappen, en zie daar een nieuwe rage.

De 10.000 stappen test

6 mensen in 2 groepen van 3, de ene groep loopt 10.000 stappen per dag en de andere gaat 3 x daags 10 minuten stevig doorwandelen, beide hadden een hartslagmeter om. Dat komt er op neer dat groep 1, 8km loopt per dag en groep 2, 2,5 km, alleen het tempo is verschillend. De 10.000 stappen groep had moeite om op 1 dag 10.000 stappen te halen, terwijl de 3 x 10 minuten groep het redelijk makkelijk afging. Het resultaat, de 3 x 10 groep had 30% meer matige tot intensieve beweging gehad in een kortere tijd.

Conclusie: doe 150 minuten per week aan matige tot intensieve beweging, dat betekend dat

beweging waarbij je buiten adem raakt. Door dit te doen wordt je kans op diabetes, hart en vaatziekten en kanker al met 20% verlaagd. Alleen is het niet nodig om 150 minuten per week bezig te zijn maar een stuk minder met een beter resultaat.

Stap 3, het kan nog sneller en efficiënter

De oplossing is HIIT training, die ik al eerder besproken heb in een artikel over [VO2max verhogen en hardlopen](#), intervaltraining met een hoge intensiteit in mooi Nederlands.

Lichaamsbeweging als er een manier was om meer gezondheidsvoordelen te behalen in minder tijd, dan zijn waarschijnlijk veel mensen geïnteresseerd. Dit is waarschijnlijk de reden dat intervaltraining met hoge intensiteit (HIIT) veel aandacht krijgt. HIIT kan de gezondheid en fitheid verbeteren, en in veel minder tijd. Veel minder tijd vergeleken met andere sporten die een gelijk gezondheidsvoordeel hebben.

Het [nieuwste onderzoek](#) zegt dat dit kan. Door meer hoge intensiteit tijdens een trainingssessie toe te passen bevordert dit de cardiovasculaire (hart en bloedvaten) conditie, en deze werd al waargenomen na enkele weken HIIT training. En het laagste aantal sprints dat effectief blijkt te zijn volgens dit onderzoek? Twee, maar 2 sprints geeft al voordeel!

Hoe kan dat nou, minder sporten en toch sneller en efficiënter fit worden?

Tijdens het sporten, zetten spieren glycogeen (koolhydraten > glucose > glycogeen) om in energie. Onderzoekers denken dat dit leidt tot een toename van het bloedvolume en de dichtheid van de mitochondria (daar waar energie omgezet wordt) – twee dingen die verband houden met een verbeterde VO2 max. Glycogeen wordt het snelste omgezet in de eerste 15 seconden van training en neemt daarna af. Vandaar dat extra inspanningen niet altijd leiden tot een verhoging van je VO2max.

Intervaltraining met hoge intensiteit (HIIT) bestaat uit kleine korte intense inspanningen gevolgd door een rustperiode. Een voorbeeld van een HIIT-training op een loopband zou zijn: 8 sets van sprints van 20 seconden, gevolgd door 10 seconden rust.

HIIT verhoogt je uithoudingsvermogen en de algehele energie, het verbrandt vet en bouwt tegelijkertijd spieren op, stimuleert de stofwisseling en helpt bij het reguleren van eetgewoonten, en wat nog belangrijker is, **HIIT verbrandt meer calorieën in minder tijd.**

HIIT thuis doen werkt net zo goed als de sportschool

Een ander ding van sporten is dat je er vaak voor weg moet naar sportschool of een vereniging, of je hebt er dure apparatuur voor nodig. HIIT kan vrijwel overal, op elke machine, met of zonder gewichten, en door mensen van alle leeftijden, fitnessniveaus en atletisch vermogen worden gedaan. Kijk hier onder naar een BBC documentaire waarin Dr. Beth Phillips aan Michael een 5 minuten durende intensieve oefening laat zien die je kunt doen zonder je huis te verlaten.

De test wat is beter HIIT thuis, HIIT in het lab of een andere sport?

De test was verdeeld over 4 groepen met ieder hun eigen oefeningen en was voor een periode van 4 weken.

- **Groep 1: 150 minuten per week, oefeningen met matige intensiteit**

De eerste groep beloofde 5 x per week de aanbevolen richtlijnen van 30 minuten matige lichaamsbeweging te volgen. Ze konden dan gaan fietsen en/of joggen, eigenlijk elke sport/beweging die je laat beginnen met zweten, maar waarbij je nog steeds in staat zou zijn om comfortabel een gesprek met iemand te voeren.

- **Groep 2: HIIT in het lab**

De tweede groep kreeg de standaard HIIT training op een speciale weerstandfiets, dit moet worden gedaan in een laboratorium of sportschool. Ze deden wekelijks 3 begeleide fietssessies, met 5 periodes van hard fietsen van 60 seconden met een rust van 90 seconden ertussen.

- **Groep 3: HIIT thuis**

Deze groep kreeg een serie thuisoefeningen die de hoge intensiteit van HIIT zouden simuleren zonder een verzetsfiets nodig te hebben. Gewoon thuis net zoals hierboven beschreven op de trap of een stoel of welke vorm dan ook.

- **Groep 4: handgreep oefeningen**

De vierde probeerde iets nieuws, een oefening die geschikt is voor mensen die minder lichamelijk in staat zijn om oefeningen met hoge intensiteit te doen of een andere beperking hebben. Net als de andere HIIT groepen was dit een korte intervaltraining. Ze moesten een handgreep-dynamometer (een instrument dat je grijpkracht meet) gedurende 2 minuten op 30% van hun maximale sterkte indrukken, met 2 minuten rust tussen elke druk in. Ze deden dit 4 keer op rij, 3 keer per week. Dit knijpen kan ook eenvoudiger en goedkoper met een stressbal, dit had het zelfde resultaat

De resultaten van deze test

Gewichtsverlies: geen van de groepen zag significant gewichtsverlies, maar dat is ook niet echt te verwachten in slechts 4 weken.

Conditie: van de 4 groepen vertoonde de Lab HIIT-groep de meeste verbetering bij 17%. Het HIIT thuis team toonde ook een vergelijkbare verbetering niet ver achter lab-groep met 12%. Beide waren statistisch significant, een echte verbetering in deze krote tijd.

De handgreep en normale 150 minuten groep lieten geen verbetering zien.

Bloeddruk: hier was het de handgreep groep die de grootste verbetering liet zien – een gemiddelde daling van 16%, dat statistisch significant is. De activiteitengroep met matige intensiteit vertoonde een kleine gemiddelde afname en de HIIT-groepen hadden over het algemeen geen significante verandering.

De training voor de handgreep met de stressbal lijkt daarom een nieuwe en verrassende manier van trainen voor cardiovasculaire gezondheidsverbetering, en kan erg nuttig zijn voor mensen die hun bloeddruk willen verlagen en niet heel goed kunnen sporten op een andere manier

De gezondheidsvoordelen van HIIT training

De voordelen van HIIT zijn zo groot t.o.v. gewone training dat eigenlijk iedereen die aan sport doet, op welke manier dan ook, eigenlijk een vorm van HIIT training zou moeten doen.

- Zowel HIIT als traditionele duurtraining zullen je aerobe capaciteit (VO₂ max) verhogen, maar je krijgt betere resultaten in minder tijd met HIIT.
- Hoe hoger je VO₂ max, hoe kleiner de kans dat je hart- en vaatziekten krijgt zoals hoge bloeddruk, obesitas, hartfalen, coronaire hartziekte of het metabool syndroom. Het metabool syndroom is een serie gezondheidsklachten die nauw verband met elkaar houden. Het syndroom ontstaat door de combinatie van ongezond eten en weinig bewegen en leidt vaak tot diabetes type 2 en/of hart- en vaatziekten.
- Het werkt ook zowel aerobe als anaerobe fitnessniveaus waardoor je lichaam tegelijkertijd vet verbrandt en spieren opbouwt.
- Afvallen en beschermt tegen diabetes
- HIIT helpt bij het verminderen van lichaamsvet en het voorkomen van insulineresistentie bij jonge vrouwen, wat kan leiden tot diabetes.
- In vergelijking met traditionele cardio-workouts (bijvoorbeeld hardlopen over lange afstanden) is het heel goed mogelijk om tweemaal de calorieën in de helft van de tijd met HIIT-training te verbranden.
- Het boost metabolisme, en zorgt voor regelmatige gezonde eetgewoonten omdat je meer verzadigingsstoffen in je lichaam krijgt zoals ghreline en leptine. Ghreline en leptine helpen ook bij vetverbranding en gewichtsverlies.
- Net als bij traditionele gewichtheffen, is er een 'naverbrandingseffect' met HIIT dat bekendstaat als EPOC (teveel zuurstof na de training) waarbij je lichaam bijna twee dagen na je training calorieën blijft verbranden, wat natuurlijk ideaal is, niets doen en toch calorieën verbranden.

HIIT: de trainingen

Ik pas nu zelf HIIT elementen toe in mijn sporten, dat zijn hardlopen en mountainbiken. Ik merk wel dat dit meer vergt van je lichaam omdat je het intensiever gebruikt. Begin daarom rustig en bouw dit langzaam uit, luister goed naar je lichaam, dat vertelt precies hoe het zit, als je maar wilt luisteren. Je kunt het beter geleidelijk opbouwen en het volhouden dan er om de zoveel tijd uit liggen omdat je ergens last van hebt door te hard trainen.

Als je ideeën nodig hebt, bekijk dan de onderstaande trainingen. Houd er rekening mee dat je altijd de duur / intensiteit van een HIIT-training kunt aanpassen naar jouw gevoel.

Als een bijvoorbeeld 10 x 30 seconden sprints vereist bij 100% max. Kun je er ook sprints van 60 seconden van maken met een inspanning van 85%, vooral als je net begint.

Beginner HIIT training in het Nederlands

Beginner HIIT training in het Nederlands van 30 minuten is heel compleet, inclusief warming up en cooling down. Oefeningen die je gewoon thuis kunt doen. Je traint je conditie, vetverbranding, beenspieren, armspieren, buikspieren én rugspieren.

Stevige HIIT training voor zowel binnen als buiten. Hardlopen, traptreden, kikkersprongen en heuveltraining.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

Gezondheid & Voeding

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding